

# ほけんだより



小山市立美田中学校

11月に入り寒い日が多くなりました。これから本格的に冬へと季節が移行します。例年、風邪症状での欠席や保健室来室が増える時期でもあります。手洗い・うがい、換気等を引き続き推奨していきます。今年も残すところあと2ヶ月ですが、健康で元気に毎日を送れるように自己管理していきましょう。

## ～11月8日はいい歯の日 です～

10月の専門委員会で、体育保健委員会の生徒が歯の「染め出し」を行いました。「染め出し」とは、歯垢が付着している部分が赤く染まるため、歯みがきでよく磨けていない部分分かる仕組みです。実際にやってみたい、という生徒の皆さんがいましたら、お昼の歯みがき後、歯ブラシをもって保健室に来てくださいね。

約半数の生徒が、「思ったよりも磨けていなかった」という結果でした。

### 生徒の皆さんの感想より

#### ◎磨き残しの多かったところ

- 第1位・・・奥歯の溝
- 第2位・・・歯と歯の間
- 第3位・・・歯と歯茎の境目

#### ◎今後意識したいこと

- 何となく適当に磨いてしまうことが多かったので、これからは鏡を見て丁寧に磨きたいと思いました。
- 歯並びの悪い所に汚れが残っていたので、今度から意識して磨きたいです。
- 歯と歯の間は歯ブラシだけでは落とせないということが分かったので、糸ようじを使っていきたいと思いました。



## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

# ～生活習慣病検診を実施しました～

## 生活習慣病検診とは？

小山市内の中学校で、中学2年生を対象に実施しています。  
身長・体重・血圧の測定に加え、採血検査を行います。



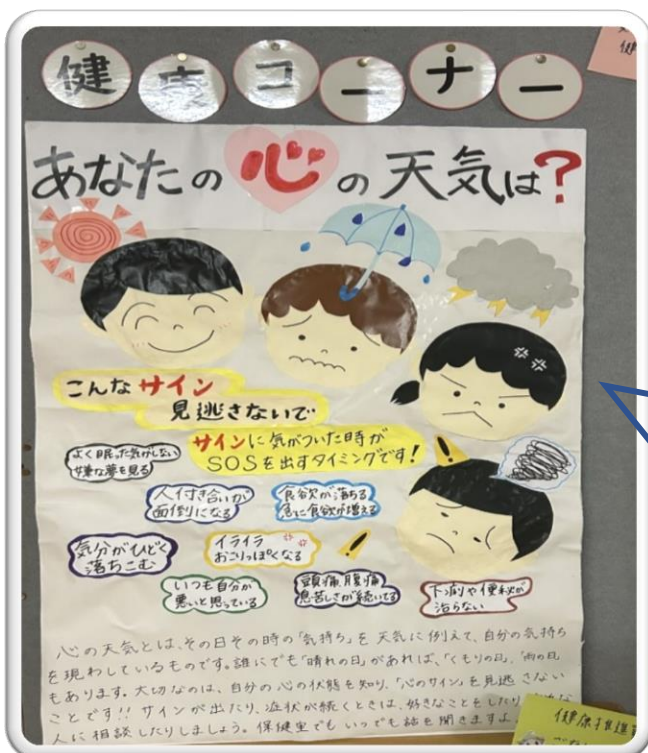
## そもそも、生活習慣病って？

本人の生活習慣（食事・睡眠・運動など）が病気の発症や進行に関与する疾患のことを言います。例えば、高血圧・脂質異常症・心筋梗塞・がんなどがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。大人に多いとされる生活習慣病ですが、近年、肥満傾向の子どもが増えるなど、生活習慣病予備軍とされる10代が増加しています。

## 予防するためには？

生活習慣は子供の頃に身に着くことが多いため、今のうちから正しい生活習慣を身に付けることが重要です。毎日の生活で「食事・睡眠・運動」をバランスよく続けることが大切です。無理をせずに自然と習慣にすることが、規則正しい生活リズム（生活習慣）をつくります。

## ～美田中学区小中一貫・心の健康教育～



美田中学区小中学校養護教諭部会で、今年度は「心の健康」をテーマに取り組んでいます。

そこで、小山市役所健康増進課の保健師さん、美田支部健康推進員さんに「心のパネル」を作成していただきました！

### 心の天気とは？

自分の気持ちを「天気」として表すことで、自分の気持ちに気づいたり、気持ちを整理したりする方法です。イーグレット前に掲示しておりますので、ぜひ見に来てください。